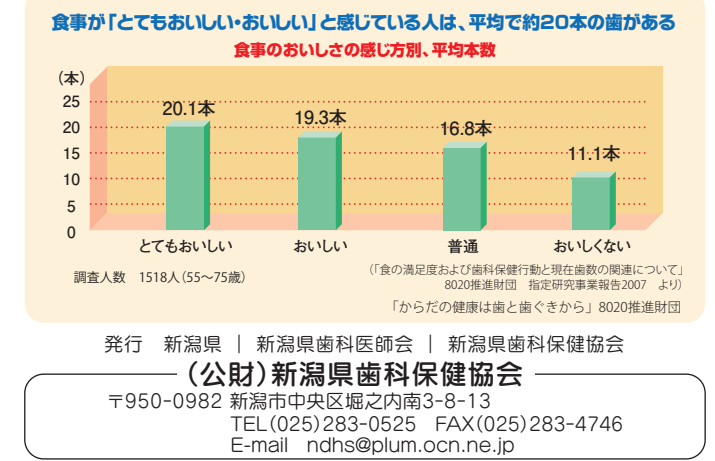
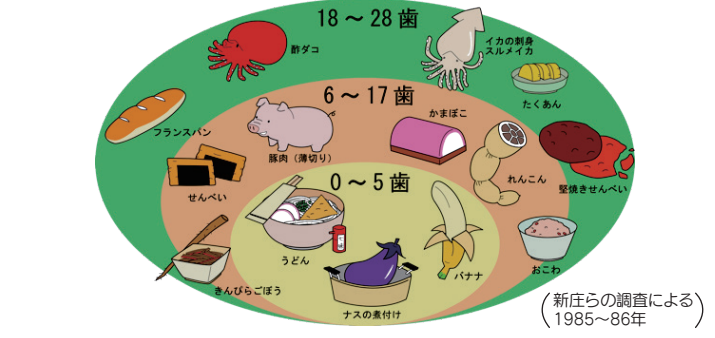


歯周病は生活習慣病の一つです

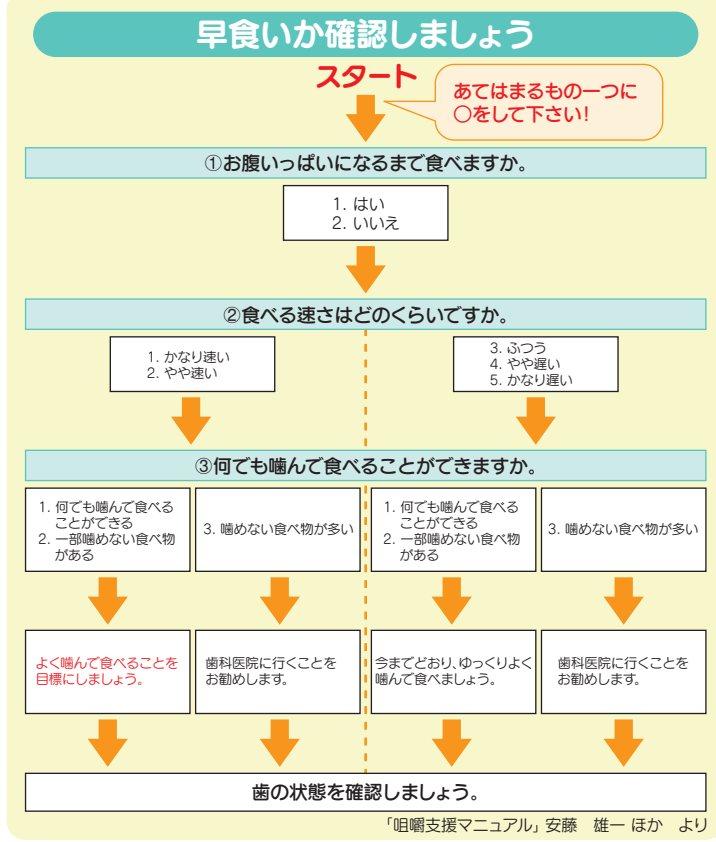
おいしく食べるため必要な歯の本数

自分の歯を健康に保つことで、野菜などを含むバランスのよい食事をおいしくしっかり噛むことができます。



早食いしていませんか？

よく噛んで食べることは今すぐできる『肥満予防法』です。



塩分のとりすぎにご注意！

塩分のとりすぎは血圧を高め、血管に大きな負担をかけてしまい、結果として様々な病気の原因となります。



生活習慣病と歯の健康

メタボリックシンドロームの原因は不適切な生活習慣の積み重ねです。

【メタボリックシンドローム診断基準】		
必須項目	(内臓脂肪蓄積) ウエスト周囲径	男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm
選択項目 3項目のうち 2項目以上	1. 高トリグリセリド血症 かつ／または 低HDLコレステロール血症	≥ 150mg/dL < 40mg/dL
	2. 収縮期(最大)血圧 かつ／または 拡張期(最小)血圧	≥ 130mmHg ≥ 85mmHg
	3. 空腹時高血糖	≥ 110mg/dL